

『本草纲目』中的

养生智慧

辑录『本草纲目』养生智慧的现代简明读本
神农尝百草 时珍撰纲目 国医精粹一脉相承
养生有大道 长寿有良方 健康秘诀一书辑录

罗语 王耀堂·著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



《本草纲目》 中的养生智慧

罗语 王耀堂·著

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的养生智慧 / 罗语, 王耀堂著. —北京:
新世界出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5104-0488-7

I. 本… II. ①罗…②王… III. 本草纲目—养生 (中医)
—基本知识 IV. R281.3 R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第138191号

《本草纲目》中的养生智慧

作 者: 罗 语 王耀堂

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 200千字 **印张:** 15.5

版次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0488-7

定价: 28.60元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Preface

前言

成书于明代的《本草纲目》，迄今已有四百多年的历史。《本草纲目》承接着上古《黄帝内经》的医术医理，又融汇中医发展史上的各种典籍要目和良方良剂。中医数千年的智慧内涵蕴于一书，时间流转，而医家智慧与其长存。

现代医家将《本草纲目》视为中医必备典籍，却少有人将其作为家庭养生保健的案头书目。其实，《本草纲目》对养生学的贡献颇大。李时珍遍访四方，在《本草纲目》中辑录了一些百岁老人体健不衰的长寿实例，又在有关药物的附方中收录了众多养生、抗衰的良方，对一些具有抗衰、养颜、扶正之功的本草，更是详细辑录。如果我们能将这些智慧运用于日常生活，就能体会中医养生学的博大精深，更能为自身防病、抗衰找到有效的方法，享受健康的生活。

难点在哪里呢？

首先，这部医家圣典，虽然字斟句酌、字字珠玑，但字词使用上的确与现代语言习惯有差异，如此便造成了今人阅读上的困难。其次，《本草纲目》中一些古典中医理论有些“典重奥涩”，对没有医学背景的普通读者来说，显得深奥了些。再加上一些名词有了“现代变异”，不易理解，比如中医所说的“消渴”，很多人可能不明白是什么病症，而如果提起“糖尿病”，则众人皆知。

因为这样一些原因，造成了现代普通读者不易理解《本草纲目》。

本书的目的，便是为普通读者搭建一座通向医家圣典的桥梁。

本书将《本草纲目》中的养生智慧系统、详尽地发掘出来，让读者在获知本草精华的同时，在内心构建对中医养生观的整体轮廓，从而更宏观地把握健康大道的走向。当然，大道至简，养生的目的也是服务于我们的日常生活。所以，书中亦会列举出很多根据《本草纲目》药理所创制的现代养生方法，读者可根据自身实际情况循例效法，在日常生活中照章操作，体会养生的乐趣和功用。这也是本书最大的目的之所在——将《本草纲目》中的养生智慧运用于指导现代人的日常生活，开辟健康的通途。

养生，不能只是一套急功近利的技法，也不能只耽于枯燥理论，而是运理于用，用中悟理，最终培养出“法于阴阳、合于术数”的生活态度和日常习惯，从而重现《本草纲目》中所描绘的长寿图景。

而这幅图景的开篇，希望读者能静下心来，从气定神闲的阅读开始。

Contents

目录

序 篇

一脉相承的中医养生之道

《本草纲目》说养生：“治未病”才是健康大道 /1

李时珍养生心法：四性五味，药食同源 /3

《本草纲目》中的食疗妙方摘录 /4

第一篇

别听信“长生不老”的谎言，长寿只需尽天年

第一章 世上没有长生药，不如健康尽天年 /8

李时珍如是说：炼仙丹不如善养生 /8

到底活到多大岁数才算长寿 /10

长寿地如皋，奥秘就在养生方 /12

吃药延年不如无药养生 /13

承袭《黄帝内经》的中医内求之道 /16

第二章 本草扶正又固本，为健康提供原动力 /17

正气PK邪气，此消彼长决定健康状况 /17

- 本草里蕴涵“不生病的智慧” /19
- 内求自愈力，疾病无踪迹 /20
- 人体自身有大药，“口中醴泉”少不了 /22
- 想强身健体，先调摄胃气 /23
- 多吃鸡肉培育正气，提高自身免疫力 /24

第三章 读纲目，识本草，学养生 /27

- 人参——大补元气的中医要药 /27
- 桂圆味美，养心安神 /28
- 感冒发烧不用愁，柴胡帮你解烦忧 /30
- 杏仁补肺、润肠又养颜 /31
- 茯苓能泻又能补，养护身体显神奇 /32
- 红枣：养胃、健脾、悦颜色 /33
- 地黄有“生熟”，服用忌“三白” /34
- 益气补脾，山药当仁不让 /35
- 生精补髓当属“关东三宝”之一——鹿茸 /37
- 常食黑芝麻，身面光泽而不饥 /38

第二篇

本草养生心法：养生之道在一补一泻之间

第四章 李时珍：辨证施养才精到 /42

- 从“辨证施治”到“辨证施养” /42
- 体质不同，菜单也要有所不同 /43
- 《本草纲目》提醒您：遇到“发物”要忌口 /45
- 经血过少的女孩要少吃红枣 /47

上火了,《本草纲目》告诉我们该怎么应对 /48

有些腹胀要靠补气来解 /50

男女老少,清火要对症 /51

第五章 健康快车补充燃料,强健体魄补充气血 /53

脏腑闹饥荒,小心疾病乘虚而入 /53

气血最容易“两虚”,我们该怎么补气血 /55

气血双补的四味药 /57

鸡肉馄饨补气血,“泻立停” /58

《本草纲目》中的“补血四宝”:当归、熟地、川芎、白芍 /60

千万不要陷入补气血的误区 /61

第六章 食物是气血的“发动机” /63

补养气血,还是细碎食物最可靠 /63

虚弱人群,山药薏米芡实最体贴 /64

中医气血双补要方:十全大补汤 /65

常吃南瓜不但补血还排毒 /66

常见的菠菜、小米最能滋阴补血 /68

阿胶——女性补血的最佳食品 /69

第七章 以泻为补,排除身体的垃圾 /70

养生求平衡,“补”的同时不要忘了“泻” /70

进补如用兵,乱补会伤身 /71

《本草》中的七大排毒食物 /72

早盐晚蜜,轻身延年不算难 /76

泻去体内湿气,温暖和煦的身体才健康 /77

治便秘吃麻子仁最管用 /79

你走进排毒养生的误区了吗 /80

生气伤身体，从《本草纲目》中寻找“顺气丸” /81

清茶一杯，补泻兼备 /82

第三篇

《本草纲目》里的“中庸”之道——阴阳平衡最稳妥

第八章 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火” /86

人体内有小阴阳，保持平衡别失调 /86

上火——阴阳失衡的身体亮起红灯 /88

小荷入诗又入药，清热去火少不了 /89

小小豆芽也是去火能手 /90

泥鳅滋阴去虚火，效果特别好 /91

第九章 春夏养阳气，雄姿英发正当时 /93

寒湿伤阳气，损阳易生病 /93

春天让阳气生发得轰轰烈烈 /94

像林妹妹的人春季一定要养肝 /96

春季补血看“红嘴绿鹦哥” /97

春困不是不可解，本草是解乏能手 /98

夏季养阳气，养心要先行 /99

夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 /101

夏日食苦瓜，益气去暑又明目 /102

“千金菜”可解便秘 /103

咳嗽吃枇杷最管用 /104

第十章 秋冬要养阴，滋润干涸的身体 /106

滋阴就是滋养身体里的阴液 /106

阴虚了，身体会发出这些警告 /107

防秋燥，麦冬、百合可滋阴润燥 /109

丰收季节，挑食水果以润燥 /111

冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方 /113

向乾隆学习：冬季喝汤固肾精 /114

滋肝补肾靠枸杞 /115

春节过后一定要健脾理气、消积化滞 /117

第十一章 食物有阴阳，看它温热还是寒凉 /119

人有体质之分，本草也有“性格”之别 /119

食物有五味，五味入五脏 /121

你的口味反映身体的需要 /123

热性食物会助长干燥，所以要小心吃 /124

胖子也要补身体 /125

过敏体质的人，别让寒性食物伤了 you /126

饮食也要分男女，各有侧重最适宜 /127

第四篇**内外兼养，周身体会本草的神奇****第十二章 脏腑安顺，由内巩固生命之基 /130**

莲子粥香甜，养心助睡眠 /130

春养肝，不要“以形补形” /132

龙眼补脾宜多食 /133

寅时惊醒，警惕肺部有问题 /135

肾气一虚就生白发 /137

从饭桌上寻找使大小肠通畅的奥秘 /139

香菜助你好胃口，饮食习惯也有要求 /141

脏腑不顺，口有“异味” /142

第十三章 从头到脚的保养最周全 /144

解头痛，中医推荐白芷、川芎 /144

黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮 /146

“嘴里有问题”，别慌，本草就能帮大忙 /147

伤筋动骨，喝汤来补 /149

热水泡泡脚，胜似吃补药 /150

选对食物，强健肌肉 /151

第五篇

药食同源，本草养生乐趣在于吃喝之间

第十四章 粥是第一补人之物 /154

每天食粥一大碗，壮脾胃补气血 /154

五谷杂粮粥其实是最养人的 /156

补中益气的药粥你不可不知 /158

止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星 /159

强身健体还是要多喝一些肉粥 /162

《本草纲目》中的补血粥细细数 /164

第十五章 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也 /166

- 佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷 /166
- 人参酒——补中益气的魁首 /167
- 薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨 /168
- 五加皮酒——温补肝肾祛寒湿 /169
- 枸杞酒——护肝又明目 /170
- 仙灵脾酒——益肾壮阳通经络 /171
- 天门冬酒——通利血脉，延缓衰老 /171
- 菊花酒——滋肝补肾祛头风 /172

第十六章 以食养生，也要讲究吃法 /174

- 五谷为养——不吃主食的时髦赶不得 /174
- 要想肠胃不累，就要干稀搭配 /176
- 饮食“鸳鸯配”，合理才成对 /177
- 荤素搭配，长命百岁不是梦 /178
- 喝汤应该在饭前，能更好地提升胃气 /180
- 调料里也有健康的学问 /182
- 大蒜——家庭医生常驻厨房 /183

第六篇

从本草中发掘现代养生方案

第十七章 日常小病不慌乱，贴心本草来帮忙 /186

- 普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥油 /186
- 水土不服，就吃豆腐 /187

花椒+按摩，牙疼立刻缓 /188

小孩子腹泻怎么办 /190

孩子营养不良，就靠食物调养 /191

用食物本草来缓解女性经期诸症 /192

脚臭也是病，本草自有除臭方 /194

痔疮、脱肛的缓解方 /195

第十八章 《本草纲目》里的女人养颜经 /198

女人有了“气场”才会更动人 /198

女人补血，还是家常食物好 /200

盘点食物中的“抗老族” /201

细嫩光滑的皮肤是吃出来的 /204

除秋燥，试试水果护肤术 /205

《本草纲目》告诉你不同体质的“除痘术” /206

祛斑，就看本草的功效 /208

想要胸部丰满，不妨试试食补 /210

三款润肠通便茶，让你省力又省心 /212

多食草莓，肌肤平滑少色斑 /213

第十九章 细节决定健康，生活习惯不可忽视 /215

吃完烧烤用绿茶来解毒 /215

要想一生保平安，常有三分饥和寒 /216

熬夜提神，茶比咖啡好得多 /217

老年人饮食当“薄味静调” /218

听李时珍说“饮水经” /220

快节奏的生活也要慢饮食 /221

早餐不可忘 /222

第二十章 本草名人堂——长寿与美颜皆来自本草 /224

著名中医的饮食习惯 /224

李时珍常食豆类保安康 /226

宋美龄：时代沧桑，容颜不改 /227

“孔雀公主”杨丽萍：最爱《本草纲目》 /229

善用本草，武则天年过80仍不显老 /230



序 篇

一脉相承的中医养生之道

《本草纲目》说养生：“治未病”才是健康大道

自古以来，中医一直以“治未病”作为对抗疾病的最佳医术。从《黄帝内经》开始，中医治未病的指导思想就确立下来。《本草纲目》继承了这一思想，它除了列出各种病症的治疗方剂，还包含了大量的养生智慧，也就是“治未病”的思想。其中最重要的就是药食同源，以食养生。李时珍认为：“饮食者，人之命脉也。”《本草纲目》除大量记载抗老延年医论及方药外，也注重收载其他强身疗疾之法，如食疗、粥疗、酒疗等。书中收载谷物73种、蔬菜105种、果品127种。所载444种动物中，很多可供食用，并把谷食、肉类、鱼类均列为本草，多达百余种。

我们一直在说“治未病”，那么它到底是一种怎样的防病、治病观念呢？

从字面上看，所谓“治未病”，就是在疾病到来之前展开医治的工作。也许你会觉得奇怪，人没有生病，哪里需要治病呢？其实，这就是一种未雨绸缪的远见，如果能在生病之前就采取一系列的手段防止疾病的到来，我们就可以避免疾病带来的痛苦，这比生了病再治病

划算得多。

中医常说“上医治未病”，意思是最高明的医生在疾病到来之前就能施展医术，让人不生病。怎样才算是上医呢？扁鹊兄弟三人均为当时的名医，尤以扁鹊最负盛誉。某日扁鹊为魏王针灸，魏王问扁鹊：“你们兄弟三人到底哪一位医术最高？”扁鹊不假思索道：“长兄最高，我最差。”魏王诧异。扁鹊道：“长兄治病于病发之前，一般人不知道他是在为人铲除病源、防患于未然，所以他的医术虽高，名气却不易传开；而我是治疗于病情发作和严重之后，人们看到我为患者把脉开方、敷药刺穴、割肉疗伤，我也确实让不少病人化险为夷，大家就以为我的医术比长兄高明。”

中医之所以倡导“治未病”，是因为当疾病袭来时，各种治疗手段只能算是补救措施，即使补救有效，也难以让本来健康无恙、充满生机活力的身体恢复到最好的状态。所以预防比治疗更重要，将疾病消弭于无形之中才是真正的医术高明。

其实，现代医学也开始意识到“防病”的重要性，对于亚健康状况的关注就表明了这一点。亚健康是现代医学名词，指经常感觉身体不舒服，但各项指标正常的状态。处于亚健康状态的人虽然没有明显的疾病症状，但时常会感到身体不舒服，主要表现为“一多三退”，即疲劳多，活力、适应能力和反应能力减退，经常出现全身乏力、腰酸肢软、心悸气短、头晕耳鸣、动辄汗出、食欲不佳、失眠健忘、心烦意乱、皮肤瘙痒等一系列难以言状，又难以定性的症状。

现代医学对亚健康的关注，表明现在人们意识到了在真正的疾病到来之前预防的重要性。而对抗亚健康，中医养生无疑是最有力的武器。我们的老祖宗给我们留下宝贵的财富，一部《本草纲目》里就有用之不竭的养生智慧。它们不是枯燥的医学理论，而是我们能掌握的简单方法，比如吃什么可以增强身体的正气，遇到小伤小病怎么办，哪些本草是我们应该常备的“家庭医生”。了解这些之后，你就会发现其实健康原来如此简单。

李时珍养生心法：四性五味，药食同源

李时珍在《本草纲目》中融入了自己的养生心法：四性五味，药食同源。李时珍认为食物和药物一样，有寒、热、温、凉四性及辛、甘、酸、苦、咸五味。选择食物与选择药物一样，要根据四性和五味选择，只有对了症，才能温煦脏腑，增强人体的免疫能力。

如《本草纲目》羊附方中的羊肉汤是这样记载的：“治寒劳虚羸，及产后心腹疝痛。用肥羊一斤，水一斗，煮汁八升，入当归五两，黄芪八两，生姜六两，煮取二升，分四服。”这是李时珍记录名医张仲景的药方，用来治疗疲劳虚弱以及产后疼痛等各种虚证。以这个方子为例，当归甘温、补血止痛，所以是主药，生姜温中散寒，黄芪甘温、健脾补气，羊肉温中补虚，这四味本草合在一起就能共起温中补血、祛寒止痛之功。这样一碗有浓浓药香的羊肉汤，最适合产后体弱和大病初愈的人。

其实，“药食同源”并不是李时珍的独创。早在战国时期的《黄帝内经》就提出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。李时珍正是发扬了这一养生要义。

传说有一次，有个病人大便干结，排不出，吃不下饭，很虚弱。李时珍仔细做了检查，确认是高热引起的便秘。当时如果患者便秘，一般是让病人服用泻火的药。但李时珍没有用药，而是把蜂蜜煎干捏成细细的长条，慢慢地塞进病人的肛门。煎干的蜂蜜进入肠道后，很快溶化，干结的大便被溶开，一会儿就排了下来。大便畅通，热邪排出体外，病人的病情立刻有了好转。

像这样的药方《本草纲目》中还有很多，李时珍记载了不少药用食物，如蜂蜜、生姜、大枣、小麦、羊肉等，利用食物的四性五味辅助治疗疾病。李时珍指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜